



ならしんからのお便りマガジン

ならつう

2013
autumn

近鉄奈良駅前 行基像

すこやかライフ講座

認知症予防のために
心がけたい生活習慣

季節のガーデニング

ヒアシンス

奈良・歴史ロマンの路

菩薩と呼ばれた 奈良時代の高僧、行基

行基の社会事業 / 行基ゆかりの生駒市を散策
歴史リゾート奈良・学生目線の観光マップ作り

菩薩と呼ばれた奈良時代の高僧、行基

官僧という高貴な身分を捨て、

生涯を在野の僧として

苦民救済に捧げた行基。

異端者が日本初の大僧正にまで

上りつめた波瀾の半生とは……？



利他の精神に目覚め、
エリートコースを逸脱

国家としての体制を整えた奈良時代であったが、政局は依然として不安定だった。国家統一の手段として国は仏教を保護。造寺造仏の功德にあやかるため、皇族や貴族などはこぞって堂塔や伽藍を建立した。官僚の身分を与えられた僧侶も一般庶民とはかけ離れた存在だった。寺にこもって国家安泰のために学問と修業に励むことが第一の勤め。「僧尼令」により、朝廷の許可を得ず勝手に得度を受けることや民間布教も禁じられていた。

官寺・飛鳥寺で得度し、法相の教学

を学んだ行基もエリートコースを邁進。やがては僧界で然るべき地位に上りつめるはずだった。しかし生駒の山に身を置きながら、行基は自らの使命に煩悶していた。現実社会に目を向ければ、生きることさえままならない人々が町にあふれている。行基の心を占めていたのは若き日、師・道昭から学んだ利他の精神であった。

仏教には大乘仏教と小乗仏教がある。自己の悟りに主眼を置いた小乗仏教に対し、日本に伝わった大乘仏教は他者への施しに重きを置く。一切の衆生（生きとし生けるもの）を救う菩薩道を理想とし、慈悲の心で他者を救済する利他行を修行の目的とした。

710（和銅3）年、平城京遷都。

天皇を中心とする中央集権体制が整い、きらびやかな天平文化が開花した。富と権力を独占し、優雅な生活を送る貴族がいる一方、都周辺には飢えに苦しむ人々が路頭に迷っていた。律令国家の完成と共に[※]厳しい税制が敷かれ、納税や労役のために都へ出向いたものの、帰りの旅費や食料が尽きて行き倒れる者、浮浪者になる者が後を絶たなかった。重税を逃れるために土地を捨てて逃げ出す農民や、修行もせず税金が免除されていた僧や尼僧を名乗る「私度僧」も町にはびこっていた。

（※）律令制度下では戸籍で人民を掌握し、租調庸と兵役を課した。租は口分田の広さに応じて稲を納め、調はその土地の特産物を、庸は一定量の布を納めるといったもの。



行基

668（天智7）年、河内国で百濟系渡来人の子孫として生まれた。15歳で出家し、飛鳥寺で得度剃髪。唐の玄奘三蔵から法相を学んだ道昭に師事し、24歳で高宮寺にて具足戒を受ける。山林修行の後、民衆布教を開始し、さまざまな社会事業に尽力した。近鉄奈良駅前の行基像は生前見届けることができなかった東大寺大仏殿の方角を向いて建っている。

利他の精神に目覚めた行基にとって、立派な寺院も、官僧という身分も無意味だった。そのまなざしはただ力弱きものに注がれていた。行基は山を下りることを決心する。そして苦悩する人々に救済の手を差し伸べるべく、巡歴の旅に出たのである。

貧しい農民を救った行基の社会活動

若い頃、師・道昭から土木の知識や技術を学んだ行基。

全国各地で架橋、道路建設、池の築造や樋の建設、船曳(港)の設営、堀の開削、布施屋の設置などの土木事業を行い、人々の暮らしを助けた。

僧は土木工事のエキスパート

7～8世紀頃、貧困に苦しむ農民を助け、生活しやすい環境を整える役割を担ったのが僧であった。特に道昭や行基のように、先進の技術や知識を有した渡来系僧侶を中心に、土木工事が行われていった。東大寺建立のために働いた良弁、平安時代初期に農業用の溜池・満濃池をつくった空海なども土木事業に貢献した。



行基が行った土木事業

- 一、橋 6箇所
- 一、直道 1箇所
- 一、池 15箇所
- 一、溝 7箇所
- 一、樋 3箇所
- 一、船着き場 2箇所
- 一、堀 4箇所
- 一、布施屋 9箇所
- 一、僧院 34箇所
- 一、尼院 15箇所

大仏造立へつながる開墾活動

全ての土地は国家(天皇)のものであったが、723(養老七)年に「三世一身法」が発令されると、農民に自発的な開墾を奨励するようになる。行基は積極的に開墾の指導にあたり、行基集団の持つ技術力や動員力が墾田開発に大きく貢献。次第にその活動が評価されるようになり、聖武天皇の政策を底辺で支えていくことになる。

時には神秘的な能力を発揮

10年以上にわたって山林修行をした行基は、呪術的な能力を身につけていたと言われている。人々が望むのはいつの世も現世利益。雨乞いや病氣治し、子授けなどに神秘的な能力を発揮したり、医術の心得や薬草作りなどにも優れた能力を発揮したとされる。

各地で社会事業に従事 行基の行く所に千人の人

山を下りた行基は市井の人家を托鉢しながら法を説いて回った。病人があれば薬草を与えて看病し、時には山林修行で身につけた呪力で人々の不安を取り除いた。貧しく寄る辺ない人々に高度な経典は必要なかった。他者の苦しみを自分事として理解し、深い愛隣の思いを抱くこと。行基は仏教とは無縁の人々に仏の慈悲を注ぎ、初めて民衆と仏教を結びつけた人であった。

布教のかたわら、近畿地方を中心に各地をめぐって庶民の生活を助ける社会事業にも従事した。師・道昭は唐で灌漑や土木の先進技術を習得。行基は彼から学んだ技術を用いて水田に必要な灌漑用の溝や池などを築造。橋のない川には橋を架け、河川には洪水を防ぐ堤を設け、山野には道を開いて人々の生活が少しでも豊かになるよう精神的に指導した。



全国を布教して回った行基は、一説によると日本で初めて地図を作った人と伝えられている。諸国を平滑な曲線で囲み、各地への経路を記入した簡略な地図は「行基図」と呼ばれ、江戸時代以前には地図のスタンダードとして流布。後の日本地図作りの参考とされた。

写真提供: 国立歴史民俗博物館
行基菩薩説大日本国図

注目すべき社会事業のひとつが「布施屋」の建造である。貢納や労役の微用勤めを終え、帰路の旅費や食料が尽きてのたれ死にするしかない人々に葉や食べ物を与え、雨風をしのぐ場所を提供。都と地方を結ぶ街道沿いの要所要所にこの一時救護・宿泊施設「布施屋」を設け、多くの飢民を救った。

こうして民衆の福利のため、身を挺して働く行基は絶大な支持を得ていく。彼の行くところには千人もの人が集まり、時には村が空っぽになることもあ

ったと「続日本書紀」には記されている。やがて逃亡した班田農民や浮浪者も次々と行基の活動に加わり、大集団となって土木事業を拡大していった。その声望は朝廷にまで届くようになる。重税から逃れた班田農民を受け入れ、大集団を形成する行基一団は朝廷にとっては脅威となった。714(和銅七)年には「小僧行基を禁断すべし」と、元明天皇が詔を発令。律令税制や戸籍支配をおびやかす危険人物とみなし、弾圧していくようになる。

学生が作るユニークな奈良観光マップ 「イケメン仏像に会いに行こう」

奈良県立大学と連携して地元の観光振興に取り組む奈良信用金庫では、学生によるユニークな観光マップ作りを支援。第1弾は「イケメン仏像をめぐる」をテーマに、学生ならではの発想で奈良観光の楽しさをアピールしています。活動メンバーの一人、奈良県立大学地域創造学部観光学科4回生の吉岡千幸さんは「ありきたりの観光コースではなく、新たな視点で奈良の魅力を感じて欲しい」とマップ作りに参加。指導する同学部講師の岡本先生は「奈良には観光資源が豊富にあるので、それらをどう発信していくかがポイント」と、情報発信力やプロモーションの重要性を指摘。イケメン仏像という親しみやすい切り口で、新たな観光客誘致に貢献したいと考えています。このマップは11月に開催される「なら観光シンポジウム」にて公開。その後関係各所を通じて活用いただく予定です。



実際に取材したイケメン仏像は手描きのイラストで表現していきます。



「イケメンの選定に一番苦労しました(笑)。これを参考にぜひ自分好みのイケメン仏像を探しに奈良を訪れて欲しい」と吉岡さん。

「歴史リゾート」をコンセプトに 産学官と連携して奈良観光の魅力を発信!

当金庫では昨年9月、行政や信金中央金庫とも連携し「奈良市観光振興ワーキングチーム」を発足。これからの奈良の観光モデルを「歴史リゾート」と題し、滞在型の観光促進を目指してさまざまな商品開発や事業支援などにも積極的に取り組んでまいります。



当初は紫香楽宮で造立が進められ、平城京へ遷都して再開された盧舎那仏像。国土をあまねく照らすため、坐高14.98mという巨大な像が造られた。造立には当時の国民の半分に相当する260万人の労働力を動員。その姿は頭部が群青色、体部は金色に光り輝いていたという(現在の大仏は江戸時代に修復)。

写真提供:奈良市観光協会
東大寺(大仏/毘盧遮那仏坐像)
写真:矢野建彦

高まる社会不安の中で 国家的プロジェクトが遂行

元正天皇の時代になっても弾圧は強められたが、その頃国は墾田開発を推進する「三世一身法」を施行。行基も農民の暮らしを豊かにする開墾事業を積極的に指導していく。農地が整備されると地域の有力者も潤うことから豪族や為政者までもが行基の利他行を歓迎し、支持していった。

一方国家を取り巻く状況は依然として不安定だった。中央集権国家が完成した裏側では政争が相次ぎ、天変地異にも見舞われた。734(天平6)年には大地震が発生し、翌年には疫病が流行。天候不順による不作も人々を苦しめた。740(天平12)年、遂に聖武天皇は厄災から逃れるべく都を遷す。恭仁京、難波京、紫香楽宮と、約4年半も彷徨い続けることになる。

社会不安が高まるにつれ、仏教は国家の安泰を図るための鎮護国家という性格をますます強めていった。聖武天

皇は仏教の力で社会の不安を鎮めたいと国分寺や国分尼寺を建立。さらに天地の安泰をはかり、国土をあまねく照らす盧舎那仏の造立という国家的大事業を打ち立てる。大仏造立のためには民衆の寄付や労力が不可欠になる。白羽の矢が立ったのが行基だった。

盧舎那仏造立に貢献した 日本初の大僧正・行基

聖武天皇時代になると既に弾圧は緩められていた。もはや朝廷も行基の持つ土木技術力、千人を超える集団の動員力を見過ごすことが出来なかったのである。かつて小僧と蔑まれた行基は大徳と尊称され、異端者は一転して民衆の指導者として評価されていくのである。

743(天平15)年「盧舎那大仏造立の詔」が発せられると、朝廷は行基に勸進を依頼。行基は弟子と共に大仏造立の意義を広く伝え、寄付を募る勸進行脚に最後の情熱を費やす。その成果が認められ、745(天平17)年には僧の中で最も位の高い日本初の「大僧正」に任命される。

752(天平勝宝4)年、大仏開眼供養会が盛大に執り行われたが、そこに大僧正・行基の姿はなかった。既命は燃え尽き、民衆の力を結集した救世主・大仏の完成を見届けることなく

この世を去っていた。しかし苦民救済と社会事業に生涯を捧げた行基こそが紛れもなく救世主であった。生きながらにして菩薩と崇められた一人の仏者。その民衆救済の信仰思想は時を経て、空也、源信といった鎌倉仏教の開祖らへ受け継がれていくことになる。

生駒山麓公園

金剛生駒紀泉国定公園内にある自然豊かな公園。キャンプやフィールドアスレチックもできる。

TEL 0743-73-8880

アクセス 阪奈道路から信貴・生駒スカイラインへ入って約5分。近鉄奈良線・けいはんな線・生駒線「生駒」駅より路線バスで約16分。



生駒山麓公園

お客さまと共に、街と共に 奈良信用金庫 生駒 支店

行基ゆかりの地をめぐる散策の折には、ならしん生駒支店へお立ち寄りください。近鉄生駒駅北口を東へ徒歩5分。専用駐車場(5台)もございます。

住所:生駒市谷田町843番地の5 電話:0743-74-1011 定休日:土日祝
営業時間:9時~15時 ATM 8時~20時(土・日・祝日は17時まで)

ホームページ <http://www.narashin.co.jp/>



お気軽にお越し下さい!

行基が仙房を構えた 生駒の地をめぐる

40歳頃に生駒山に居を移し、修行に励んだ行基。その足跡を巡り、自然と歴史豊かな生駒の散策を満喫!

くらがりとうげ

暗峠奈良街道

大阪と奈良を結ぶ古くからの幹線道路(国道308号線)。府県境の「暗峠」には往時を偲ぶ石畳や石仏、道標が遺る。



棚田

主に生駒山の南東側の丘陵では、生駒の原風景「棚田」が見られる。

生駒山上駅

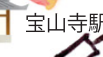


円福寺

天平勝宝年間、行基が創建したと伝わる古刹。生駒谷を見下ろす山腹に位置し、室町時代初期の建築と言われる本堂は重要文化財。

TEL 0743-77-8068

アクセス 近鉄生駒線「一分」駅から徒歩約20分。



宝山寺駅

宝山寺

近鉄生駒ケーブル

営業用として日本で最初に運行した近鉄生駒ケーブル。ユニークな車両・ブルとミケが大人気。



竹林寺・竹林寺古墳

行基が開基した寺。遺命により生駒山の東陵で火葬され埋葬されたと伝わり、境内には行基の墓がある(国の指定史跡)。

アクセス 近鉄生駒線「一分」駅から徒歩約15分。

往馬大社

竹林寺
竹林寺古墳

円福寺

往生院

往生院

生駒山の東陵、行基が火葬された地が往生院にあたりと考えられている。

アクセス 近鉄生駒線「南生駒」駅から徒歩約15分。

石仏寺

生駒駅

ならしん
生駒支店

鳥居前駅

東生駒駅

菜畑駅



往馬大社

正式名は往馬坐伊古麻都比古神社。祭神は伊古麻都比古命、伊古麻都比売命など7神。生駒谷17郷の氏神とされ、火の神として信仰を集めてきた。毎年10月体育の日(日曜日)には勇壮な火祭(奈良県指定・無形民俗文化財)が行われる。

TEL 0743-77-8001

アクセス 近鉄生駒線「一分」駅から徒歩約5分。

一分駅

第二阪奈道路

南生駒駅

近鉄生駒線

認知症予防のために、心がけたい生活習慣

高齢化に伴い、急増している認知症高齢者。

いま65歳以上の4人に1人が認知症とその予備軍であると言われています。認知症の約6割を占めるのがアルツハイマー型認知症です。

アルツハイマー型認知症の発症には環境因子が

大きく関わっていることが近年の研究でわかっています。

予防のポイントには、①食習慣 ②運動習慣 ③認知機能活性化の3つ。

これらを効果的に日常生活に取り入れることで、認知症予防に努めましょう。



1 食習慣

野菜、果物、魚をよく食べる

野菜、果物に含まれるビタミンC、E、ベータカロチンには抗酸化作用があり、認知症予防に効果的。また鯖などの青魚に多く含まれるDHAやEPAは、脳の神経伝達の向上や血行を良くする働きがあります。



2 運動習慣

有酸素運動を1日30分、週5日以上行う

特に有酸素運動は、脳に酸素が取り込まれることで前頭葉や海馬の血流が増加。これらの働きが活性化して、記憶力や注意力が向上します。有酸素運動の習慣で、アルツハイマー型認知症に関係する脳内のアミロイド班の量が減少することもわかっています。

3 ～脳の3つの能力を鍛える～ 認知機能活性化

認知症に至る前段階では、通常の老化とは異なる認知機能の低下が見られます。最初に低下しやすい次のような3つの認知機能を日頃から鍛えておきましょう。

エピソード記憶

体験したことを記憶して思い出す

- 昨日の夕飯の献立を思い出す。
- 2日遅れ、3日遅れの日記をつける。
- レシートを見ずに記憶をたどって家計簿をつける。

注意分割機能

2つ以上のことを同時に行う時、適切に注意を配る

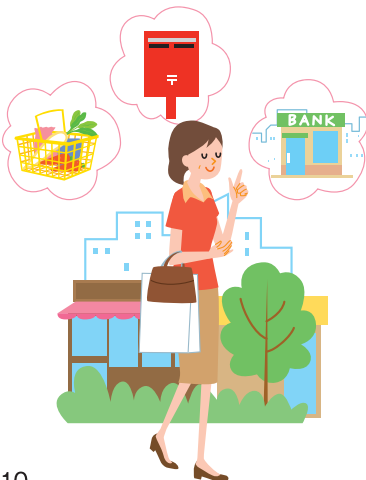
- 料理を作る時に、何品か同時進行で作る。
- 人と話をする時に、相手の表情や気持ちに注意を向けながら会話する。
- 仕事や計算をテキパキと行う。

計画力

新しいことをする時、段取りを考えて実行する

- 旅行の計画を立てる。
- 効率の良い買い物の順序を考える。
- 囲碁・将棋・麻雀など、頭を使うゲームをする。
- やり慣れたこと以外の、新しいことをやってみる。

他にも人と話したり(対人接触)、本を読んだり文章を書いたり、ゲームをするなど(知的行動習慣)、日頃から脳の活性化を心がけましょう。こうした生活習慣を身につけ、仲間と一緒にやるなどして長く続けていくことが大切です。





■ 季節のガーデニング

ヒアシンス

肉厚の葉を広げ、紫や青、白、ピンクなど芳しい香りと共に美しい穂状の花を咲かせます。

栽培のポイント

ヒアシンスは酸性土を嫌うので、予め苦土石灰をまいて酸性を中和させましょう。



植え付け後、用土が乾いたら水をたっぷり与える（庭植えでは根付いた後の水やりはほとんど必要なし）。6月の梅雨前に掘り起こして日陰の風通しの良いところに放置。秋に植えるとまた来年楽しめます。



水栽培には水栽培用と明記されているものを。

9月～11月は春に向けて球根を植え付ける時期。ヒアシンスは春を彩るポピュラーな花で、水栽培や鉢植え、花壇にも用いられます。ギリシャ神話に登場する美少年ヒュアキントスに由来。日本には江戸時代に伝わりました。オランダで品種改良されたダッチ系、フランスのローマン系の2系統があり、園芸品種はダッチ系が一般的。香水のような芳香が楽しめるのが特徴です。最近では1つの球根から何本もの花茎が伸びるマルチフロータイプの品種も登場しています。



栽培カレンダー

9月 10月 11月 12月 1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月

植え付け

10月～5月の生育期は、土が乾いたらたっぷり水を与えます。

肥料

花が終わるころに、球根を肥大させるために追肥を施します。

開花期

花が終わったら花茎を残して、花がらを取り除きます。